

# マルコシ 年間スケジュール 2015

1	生涯学習
4	生涯学習
10	生涯学習
11	生涯学習
14	シヨールーム相談会
18	生涯学習
24	生涯学習
25	生涯学習
26	生涯学習
28	生涯学習

4	生涯学習
10	生涯学習
12	生涯学習
18	生涯学習
20	生涯学習
21	生涯学習
24	生涯学習
25	生涯学習

7	生涯学習
13	生涯学習
14	生涯学習
17	生涯学習
21	生涯学習
28	生涯学習

一月(睦月)元日  
小寒大寒 成人の日

4	生涯学習
10	生涯学習
11	生涯学習
13	生涯学習
12	生涯学習
10/16	生涯学習

7	生涯学習
10	生涯学習
12	生涯学習
13	生涯学習
10/16	生涯学習

5	生涯学習
8	生涯学習
10	生涯学習
11/4	生涯学習

四月(卯月)清明  
穀雨 昭和の日

**5/16 オレンジフェスタ**

**5月(皐月)憲法記念日**  
みどりの日 子供の日 小満

生涯学習  
竹の子学園五月塾  
人生講座  
生涯学習

**4/11**

生涯学習  
竹の子学園入塾式  
歴史探訪ツアー

二月(如月)立春  
建国記念の日 雨水

**5/16 オレンジフェスタ**

**6/27**

生涯学習  
竹の子学園六月塾  
人生講座  
生涯学習

**6/27**

生涯学習  
竹の子学園六月塾  
人生講座  
生涯学習

三月(弥生)啓蟄  
春分 春分の日

**7/21**

生涯学習  
竹の子学園七月塾  
人生講座  
生涯学習

**7/21**

生涯学習  
竹の子学園七月塾  
人生講座  
生涯学習

**7/21**

生涯学習  
竹の子学園七月塾  
人生講座  
生涯学習

六月(水無月)芒種  
夏至

**9/27**

生涯学習  
竹の子学園九月塾  
人生講座  
生涯学習

**9/27**

生涯学習  
竹の子学園九月塾  
人生講座  
生涯学習

**9/27**

生涯学習  
竹の子学園九月塾  
人生講座  
生涯学習

八月(葉月)立秋 処暑

**11/3**

生涯学習  
竹の子学園十一月塾  
人生講座  
生涯学習

**11/3**

生涯学習  
竹の子学園十一月塾  
人生講座  
生涯学習

**11/3**

生涯学習  
竹の子学園十一月塾  
人生講座  
生涯学習

十月(神無月)寒露  
霜降 体育の日

**11/3**

生涯学習  
竹の子学園十一月塾  
人生講座  
生涯学習

**11/3**

生涯学習  
竹の子学園十一月塾  
人生講座  
生涯学習

**11/3**

生涯学習  
竹の子学園十一月塾  
人生講座  
生涯学習

十一月(霜月)立冬  
小雪 文化の日  
勤労感謝の日

**TOTO**

1. 衣類乾燥 浴室が乾燥室に早変わり  
2. 暖房 冬の寒い浴室がポカポカに  
3. 涼風 むし暑い夏場の浴室を爽やかに  
4. 換気 ジメジメはカラッと解消

**Panasonic Cline**

**SPAGE LIXIL INAX**

お風呂を愛する国の、バスルーム誕生。

### 少年高齢化社会のど真ん中で 幸せに生きるための心得

風邪をひいたらすぐ休む  
腰痛が痛いときは原因探す  
木原 伸雄

油断大敵、風邪が命取り  
腰痛は腰以外の場所にも原因がある

新年早々風邪をひきました。医師はインフルエンザの疑いなしの診断。少し身体はだるかったものの、冬の準備と本番で二日間、寒風にさらされて動き回りました。翌日、あっさりダウン。あわてて病院に走ったところ、急性肺炎で入院させよとのご託宣。有無を言わず救急病室に担ぎ込まれました。日頃から過剰なほど健康には自信を持っていたものですから、びっくり仰天。体内の酸素が極端に不足しているとか。鼻に管を差し込まれ酸素の補給、いろいろな点滴で体内の病原菌を退治。肺炎で命を落とすのはこのタイプと主治医に脅される。

考えてみれば随分無茶をしたものです。安静にと指示されながら寒風の中で二日間も動き回り、少しでも休めばいいのに徹夜で仕事を続ける。自惚れもここに極まりないというものです。十一日も入院し、退院してからも外気に当たらないよう車の送迎で出勤。自信を持つのはいいけれど、自惚れが過ぎると命取りになると妻に散々叱られ、小さくなって回復に努めています。たかが風邪くらいと馬鹿にした罰が当たったのです。大事に至らなかつたのは幸運でしたが、これからは風邪をひいたらすぐ布団にもぐりこむことにします。まもなく傘寿になるうかといふ高齢者が、いつまでも若者のように見栄を張ってはいけないのです。よい経験をしました。人並みにおとなしくします。高齢者は臆病なほど健康に対する心配りが必要です。

長い間腰痛に悩まされたが、なぜか何時の間にか完治しました。これまでは腰が痛むから腰が悪いと思いましたが、一向に効果がなく持病だと諦めかけていました。そんなとき金聖一著「朝三〇秒の正座健康法」に出会いました。腰が痛いのは腰が悪いのではなく、他の部分が悪いから腰が痛くなったの考え方に納得。あっさり信者になりました。痛みの原因となる悪いところを改善していくのです。

金先生の話によると腰痛は三つのことを改善すれば治ると言われます。

- ①「背骨のゆがみ」は朝三〇秒ほどの正座を一日数回繰り返すと治ります。
- ②「足の使い方」では左右の手に「利き手」があるように足にも「利き足」があるのです。足を組んだときの足の「軸足」なのです。左右の足の「左右差」を小さくすれば改善されます。普段の何気ない歩き方、立ち方、体重の掛け方に注意します。
- ③「血流の悪さ」は毎日ウォーキングを続けることで治ります。一日一万歩も歩けば申し分ありません。誰でも自分でできる腰痛の治療法です。まず一カ月ほど続けましょう。驚くほど効果があります。一年も続けると完治します。高価なサプリメントも待たされる病院も不要です。